

Wendepunkt Wechseljahre

ANGELIKA BECKER
NINA BERTL



*„Besser auf neuen Wegen
etwas stolpern, als in alten
Pfaden auf der Stelle treten.“*

Chinesische Lebensweisheit

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Angelika Becker, Nina Bertl*. Betreut von: *Ricarda Schober-Doneiser*

Konzept und Gestaltung *Mike Mandl*, Copyright: 2020, *International Academy for Hara Shiatsu*

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.

WANDELJAHRE ODER WENDEPUNKT?

Die Wechseljahre im Lauf des Lebens einer Frau umfassen viel mehr als die Zeit körperlicher Schwierigkeiten wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Unlustgefühle und Stimmungsschwankungen, die in unserer westlichen Kultur gerne einseitig beleuchtet werden um die langsamen, oder akuten Veränderungen im Leben einer Frau in der zweiten Lebenshälfte auf vorgefasste und eingeschliffene, kulturell bedingte Sichtweisen, herunterzubrechen. Nicht jede Frau kämpft mit körperlichen Symptomen und nicht jede Frau im gleichen Maße.

Diese Lebensspanne umfasst manchmal einen eindeutigen Wendepunkt, oder aber eine längere Wandlungsphase, die je nach kulturellen bzw. systemischen Rahmenbedingungen in unterschiedlichster körperlicher und psychisch-emotionaler Ausführung stattfindet. Interessant ist, dass das subjektive Erleben der Einzelnen wesentlich von dem, über Generationen weitergegebenen Gedankengut geprägt ist. Die Fähigkeit jeder Frau sich bewusst ihren Werturteilen und anerzogenen Sichtweisen zuzuwenden, diese auf den Prüfstand zu bringen um sie kritisch, doch mit liebevoll-offener Hinwendung in größeren Zusammenhang zu stellen, entscheidet wesentlich mit, ob der Wendepunkt negativ oder positiv erlebt wird.

Frau-Sein ganzheitlich gelebt, bedeutet alle diese Aspekte, sei es körperlich, psychisch-emotional oder energetisch, in neuem Licht auf die Bühne des eigenen Lebens zu stellen.

Dann eröffnen sich weitere qualitative Dimensionen im eigenen Handlungsspielraum der unseren Alltag gestaltet. Das bedeutet neue Lebensqualität befreit von Unwesentlichem, dem Jetzt hingebungsvoll und in beständiger Kraft zugewendet, mit gelassenem Weitblick.

Der Fluss des Lebens wird nicht als tobender, vernichtender Strom mit beängstigenden Turbulenzen gesehen oder empfunden der Ufer niederreißt und den es gilt, durch Kontrolle in Schach zu halten um grobe Kollateralschäden zu verhindern.

Es geht nicht um Schadensbegrenzung, darum sich mit dem „notwendigen Übel“ abzufinden, sondern einen sprudelnden Fluss zu erschaffen der angereichert durch unterschiedlichste Bachläufe von der Quelle bis zum Einmünden ins Unendliche, gespeist durch Luft, Bewegung, Tier und Pflanzenwelt belebt wird. Insgesamt eine eindeutige Bereicherung erfährt. Er fließt durch die sich wandelnde Uferlandschaften und über unterschiedliche Flussbetten, mal aus Geröll, dann aus feinem Sand von seinem Anfang bis zu seinem Ende eine vollständige Einheit, um so ein durchgängig Ganzes in klarer Bahn zu bilden.

Der „Zweite Frühling“ ist eine überreichte Einladung, die mitgegebene, als sicher erachtete Betriebsanleitung die den roten Faden im bisherigen Leben darstellt, aus der Hand zu legen um sich alle schillernden Farben noch einmal vor Augen zu führen und nach dem bunten Faden zu greifen dessen Farbe dem eigenen Wesen, dem eigenen Leben den authentischsten Ausdruck verleiht, sich dadurch ganz „pur“ zeigen zu können.

KENNEN SIE DAS AUCH?

Die häufigste Symptome in den Wechseljahren:

Schlafstörungen

Die ganz Nacht herumgewälzt und kein Auge zugetan? Ist Ihr Schlaf durch nächtlichen Toilettenmarathon, oder T-Shirt Wechsel gestört?

Stimmungsschwankungen

Fühlen Sie sich in letzter Zeit schneller überreizt und angespannt? Leiden Sie in letzter Zeit unter Erschöpfung und Konzentrationsproblemen?

Hitzewallungen

Sind Ihnen plötzliche Hitzewallungen und nächtliche Schweißausbrüche bekannt?

Herzrasen

Haben Sie neuerdings eine innere Nervosität, Anspannung, oder Herzrasen bemerkt?

Gewichtszunahmen/Verdauungsbeschwerden

Sorgt alleine der Anblick von Essen für eine Gewichtszunahme? Leiden Sie unter Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, oder vermehrte Bauchschmerzen? Sie haben Ihre Essgewohnheiten nicht verändert und nehmen trotzdem zu?

Sexuelle Unlust

Trennt Sie überraschende Lustlosigkeit von der gemeinsamen Intimität mit ihrem Partner?

Monatsblutung

Tritt Ihre Monatsblutung verstärkt, abgeschwächt, oder in unregelmäßigen Abständen auf?

Depressive Verstimmung

Fürchten Sie sich neuerdings vor depressiver Verstimmung, Traurigkeit, oder Stimmungsschwankungen?

Bluthochdruck

Ist Bluthochdruck für Sie ein Thema?

Kopfschmerzen

Überfallen Sie plötzliche Kopfschmerzen, oder gehäufte Migräneanfälle?

Kraftlosigkeit

Leiden Sie neuerdings an Erschöpfung und Überlastung?



KÖRPERLICHER- ENERGETISCHER ASPEKT

ÖSTLICHE SICHT

In der Lebensmitte geht es bei Frauen oft heiß her. Mit Ende der Menstruation wird die überschüssige Hitze nicht mehr ausgeleitet und der Körper kann durch das immer schwächer werdende Yin nicht genügend gekühlt werden. Somit kann das überschüssige Yang (= Hitze) ganz schön in Wallung geraten!

Yin sind die Flüssigkeiten im Körper die ihn befeuchten und kühlen, vor allem Blut, aber auch Tränen, Schweiß, Gallen- und Gehirnflüssigkeit. Yang bedeutet das Funktionieren aller Organe und Gewebe durch Wärme und Aktivität in Form von Qi.

Plötzliche Hitzewallungen untermags, oder Nachtschweiß sind keine Seltenheit.

Viele Frauen leiden an Situationen im alltäglichen Leben, die unangekündigt zu meistern sind.

Wenn die Menstruation (das Himmlische Wasser) aufhört zu fließen, stehen uns in der zweiten Lebenshälfte plötzlich mehr Kraft und Energie zur Verfügung, die wir für unsere persönlichen Bedürfnisse und Ziele nutzen können. Das Hauptthema ist nicht mehr nur weibliche Fruchtbarkeit und Familienpflege, sondern vermehrt, sich seinen eigenen Herzenswünschen zuzuwenden. Es geht um Shen, den Geist des Herzens, dieser stellt eine geistige Aktivität und somit eine Form des Qi dar. Frauen haben ab der zweiten Lebenshälfte mehr Yang-Energie zur Verfügung, die allerdings auch Hitzewallungen auslösen können, wenn dieses neue Plus an Energie nicht in richtige Bahnen gelenkt wird.

Die Menstruation war bis jetzt auch unter anderem für die Ausleitung der Körperhitze zuständig; doch diese Funktion fällt nun weg.

Die Symptome kommen laut TCM aus einer Abnahme der Nierenenergie und der Nierenessenz.

Die Nierenessenz auch Jing genannt wird in der Niere gespeichert und besteht wiederum aus Yin und Yang und diese ist die Lebensquelle für den gesamten Körper. Das Jing ist vergleichbar mit dem Erbgut unserer Ahnen das weitergegeben wird. Das Jing, die Essenz, hat seinen eigenen Zyklus und wird im Buch „Der Gelbe Kaiser“ eine der ältesten Schriften aus der Traditionellen Chinesischen in 7 Jahres-Schritten angeführt.

Der Jing Zyklus, auch Reife- oder Lebenszyklus der Frau genannt:

- Mit 7 Jahren entwickelt sich der Körper und der Zahnwechsel findet statt.
- Mit 14 Jahren findet die erste Menstruation statt und die Geschlechtsreife ist erreicht.
- Mit 21 Jahren kommen die Weisheitszähne und die Nieren-Energie ist stark.
- Mit 28 Jahren wird die maximale Blüte und Reife erreicht.
- Ab 35 Jahren fängt die Energie der Milz an abzunehmen und erste Fältchen im Gesicht entstehen und das Haar verliert an Dichte.
- Mit 42 Jahren kommen die ersten grauen Haare und die Fortpflanzungsfähigkeit nimmt ab. Die Energie des Verdauungstraktes lässt immer mehr nach und dadurch auch die Produktion von Qi und Blut. Gewisse Körperteile, ganz besonders das Gesicht, werden nicht mehr so gut versorgt, da Magen und Dickdarm das Gesicht regieren, und es entsteht die erste Faltenbildung. Es ist die erste Vorstufe zu den Wechseljahren.
- Mit 49 Jahren machen sich die ersten Wechselanzeichen bemerkbar

Der Verdauungstrakt ist nicht mehr in der Lage einen Überschuss an Blut und Jing zu produzieren und aufgrund des Mangels entsteht eine Verminderung des Jing.

Die Zusammenarbeit zwischen Verdauungstrakt und den Nieren funktioniert nicht mehr so gut. Das Yin in der Leber, der Milz und der Niere nimmt langsam ab und die Nieren haben nicht mehr so viel zu speichern, deshalb werden weder der Chong Mai noch der Ren Mai mit genügend Säften (Yin) und Energie (Yang) aufgefüllt. Durch die Unterversorgung des Chong Mai und des Ren Mai entsteht eine Trockenheit und der Wechsel setzt ein.

DIE VIER PHASEN DER WECHSELJAHRE

Mit dem Beginn der Perimenopause setzen die Wechseljahre ein, circa 5 Jahre vor der Menopause, und die Hormonproduktion nimmt währenddessen ab.

Der Zyklus kommt durcheinander, die Frau weiß nicht mehr ob sie vor, oder nach der Regel ist. Schmierblutungen vor der Menstruation können auftreten und die Länge und Stärke der Menstruation verändert sich. Dies sind die ersten energetischen Anzeichen für den Wechsel.

Mit der Menopause ist der Zeitpunkt der letzten Menstruation gemeint. Der Körper stellt die Blutung ein und es bleibt wertvolle Energie im Körper, aus der die Frau jetzt ihre Kraft schöpfen kann. Durch den Yang-Überschuss, der sich jetzt einstellt, kommt es zu den bekannten Beschwerdebildern wie:

- Schwindel
- Herzrasen
- Schlaflosigkeit
- Nervosität
- Hitzewallungen
- Schweißausbrüche
- Trockenheit
- Depressive Verstimmungen

Die Postmenopause leitet den letzten Abschnitt der Wechseljahre ein. Diese beginnt ca. ein Jahr nach der Menopause. Trockenheit im Intimbereich, Rücken- und Gelenksbeschwerden treten häufig als Symptome auf. Das Senium tritt etwa 15 Jahre nach der Postmenopause ein.

WESTLICHE SICHT

Die hormonelle Veränderung in den Wechseljahren ist ein natürlicher Vorgang, so wie die Veränderung in den Jahren der Pubertät. Die Befindlichkeit und eine ausgeglichene Balance im weiblichen Körper werden durch das Zusammenwirken mehrerer Hormone maßgeblich beeinflusst. Verschiebungen im Hormongleichgewicht bedeuten zugleich eine Auswirkung auf das Wohlbefinden..

In der Mitte unseres Lebensweges ist es Thema, Innezuhalten um die erste Hälfte des Weges noch einmal zu überblicken.

Gehen wir den " goldenen Mittelweg", sind also mit dem bisherigen Verlauf unseres Lebens in Harmonie, haben wir gute Karten in psychischer und physischer Hinsicht in der Hand. Unser Hormonhaushalt und unsere Psyche sind dann ausbalancierter und nicht so anfällig für weitreichende Schwankungen. Die Startbedingungen in den Jahren der Veränderung sind daher bessere! Es geht um Reflektion in zweierlei Hinsicht und um die Sicherstellung von Lebensmustern die unserer Gesundheit dienlich sind, um Resümee ziehen um damit negativ behafteten Gewohnheiten und Gedanken, die nicht als förderlich erfahren werden, abzulegen.

Grundsätzlich kann der weibliche Organismus weiterhin alle notwendigen Geschlechtshormone selbst produzieren, nur in reduzierter Menge, ja sogar er kann immer noch ein Hormon in eine andere Form überführen. Ob er Hormone ineinander umwandelt ist von vielen Faktoren abhängig, wie dem Zusammenspiel von Gemüt, Ernährung, körperlicher Ertüchtigung usw... Das geschieht vor allem im Basislager der Produktion der Eierstöcke aber auch im Gehirn, der Haut, den Nebennieren und in den stoffwechsellaktiven Orten im Körper z.B.: dem Bauchfett.



Wie abrupt oder fließend die Anpassung funktioniert oder eben nicht, hängt manchmal von äußeren Geschehen (Operationen, Strahlentherapie usw.) oder inneren Einflussfaktoren ab. Spirituelle Haltung, gesundheitliche Selbsthygiene, Berücksichtigung des Bedürfnisses nach entschleunigten Lebensrhythmen usw... haben einen unmittelbaren Einfluss darauf. Egal ob innerliche oder äußerliche Faktoren eine Rolle spielen, sie resonieren immer im Gesamtgeschehen und dem damit in Verbindung stehenden Selbst- bzw. Stressmanagement des Einzelnen. So ergeben sich auch die unterschiedlichsten Symptomkombinationen und individuellsten Ausprägungen in dieser Wandlungsphase.

Die erste spürbare Näherung an die Wechseljahre, definiert sich über einen langsamen Abfall von Progesteron und den damit bemerkbaren Verschiebungen im Hormongefüge einer Frau.

Die Hormonreduktion geht somit mit dem „Älter werden“ einher. Der Beginn liegt oft schon sehr früh in den frühen Dreißigern und geschieht schleichend und ohne Vermutung der Frau schon Betroffene zu sein.

In den fruchtbaren Jahren ist Progesteron zuständig für das Nähren und den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut, für die Einnistung der Eizelle und es sorgt im Anschluss für die Aufrechterhaltung der Schwangerschaft (Die Gebärmuttermuskulatur wird vor Kontraktionen geschützt, die später als Wehen fungieren). Geschieht keine Befruchtung der Eizelle, wird die Schleimhaut mittels der Menstruation ausgeschieden, was durch den plötzlichen Abfall des Progesteron Spiegels ausgelöst wird. Während der Menstruationsjahre gleichen sich Östrogen und Progesteron im Normalfall aus.

Der nun erste, allmählich einsetzende Abfall von Progesteron, bestimmt den natürlich beginnenden Wechsel, er kann sich als leichte Gereiztheit, in nervöser Ungeduld und erhöhter Kritikbereitschaft ausdrücken, andererseits kann der vorerst gleichbleibende Östrogenstatus dadurch evtl. stärker zum Tragen kommen.

Das wird als sogenannte Östrogendominanz bezeichnet (obwohl es verzögert auch langsam abfällt). Oder er kann in starke Schwankungen geraten. Der Abfall des Östrogenspiegels erfolgt also oft in einem stark verschobenen Zeitraum. Machen sich erste Symptome bei einer Frau bemerkbar können Hilfestellungen in Form von künstlichen Hormonpräparaten gerade in dieser frühen Phase durch Fehlinterpretation zur Verschlechterung führen. Der körpereigene Progesteron-Spiegel kann in den Wechseljahren auf natürliche Weise z.B.: durch Mönchspfefferpräparate gehoben werden, deren Wirksamkeit nach mehreren Wochen zum Tragen kommt.

Östrogen löst in Frauen um die 30, dem Höhepunkt ihrer Weiblichkeit, den Wunsch nach Nachwuchs und harmonische Partnerschaft aus. Da es die Kompromissbereitschaft erhöht und nachgiebig macht, wenden sich Frauen in dieser Phase oft sehr intensiv dem gesamten Familiengefüge zu und fühlen sich sehr stark für dessen harmonischen Ablauf und Zusammenhalt zuständig.

Der Gegenspieler Progesteron hat weitere Wirkung auf das Gehirn und den weiblichen Körper: es löst Angst und sediert in diesem Sinne. Gelassene Ruhe kann sich so als Entspannung oder in gutem Schlaf widerspiegeln. Progesteron Mangel macht sich durch typisch prämenstruelle Symptome bemerkbar wie Migräne, Bauchkrämpfe, unregelmäßige starke Blutungen, Nervosität und vermehrte Ängstlichkeit, der Schlaf leidet und die erhöhte Wachsamkeit führt dazu die eigene Situation genauer zu überdenken.

Das dritte Hormon im Bunde ist Testosteron, das lange nicht abfällt. Es ist vor allem auch zuständig für die Libido und den Muskeltonus und Sportlichkeit, sorgt für einen klaren Intellekt, Durchsetzungsvermögen sich selbst mehr Raum zu schaffen, Grenzen zu ziehen und „Nein“ zu sagen, dadurch ist das Fokussieren auf das Innere Wollen leichter und die Meinung anderer erfährt in ihrer Wichtigkeit oft eine drastische Entwertung. Fällt der Spiegel drastisch ab z.B.: durch chronischen Stress, kommt es eher zu herabgesetztem sexuellen Interesse und Abgeschlagenheit, so nimmt auch die weibliche Vitalität insgesamt ab.

Symptome eines niedrigen Progesteron und Östrogenspiegels:

- *verringertes sexueller Antrieb*
- *unregelmäßige, anormale Perioden*
- *Aufschwemmung (Wasserrückhalt im Gewebe)*
- *Anschwellen und Berührungsempfindlichkeit der Brust*
- *Stimmungsschwankungen*
- *Gewichtszunahme (Bauch/Hüfte)*
- *Kalt Hände und Füße*
- *Kopfschmerzen besonders kurz vor der Regel*

ALLGEMEINE SICHT DES WECHSELS

Alle Frauen gelangen zwischen dem 35. – 50. Lebensjahr irgendwann in den Wechsel. In unserem Kulturkreis wird Frauen mitgegeben, dass Schmerzen und Beschwerden normal sind, weil sie in dieser Zeit sozusagen etwas verlieren und sich eben als schwächeres Geschlecht einem „natürlichen Verfallsdatum“ nähern.

Während das der Beschreibung eines bis auf die Grundmauern baufälligen Gebäudes ähnelt, vergisst Frau allzu schnell, dass ein geänderter Blickwinkel auch neue Einblicke und Aussichten mit sich bringt. Wenden wir uns alleine dem Sprachgebrauch eines anderen, nämlich dem asiatischen Kulturkreises zu, bemerkt man im verwendeten Vokabular eine viel tiefere Wertschätzung.

Der Wechsel der eben einen Wandel herbeiführt wird dort als zweiter Frühling bezeichnet.

Sprache ist manifestierte Energie und so ist es nicht schwer zu erraten was „Frau“ in unseren Breitengraden über Generationen mitbekommen hat. Mehr Beiwerk statt Fakten, mehr Interpretation statt Information. Um einen Paradigmenwechsel herbeizuführen, rate ich jeder Frau ihr Körperhaus unter Denkmalschutz zu stellen!

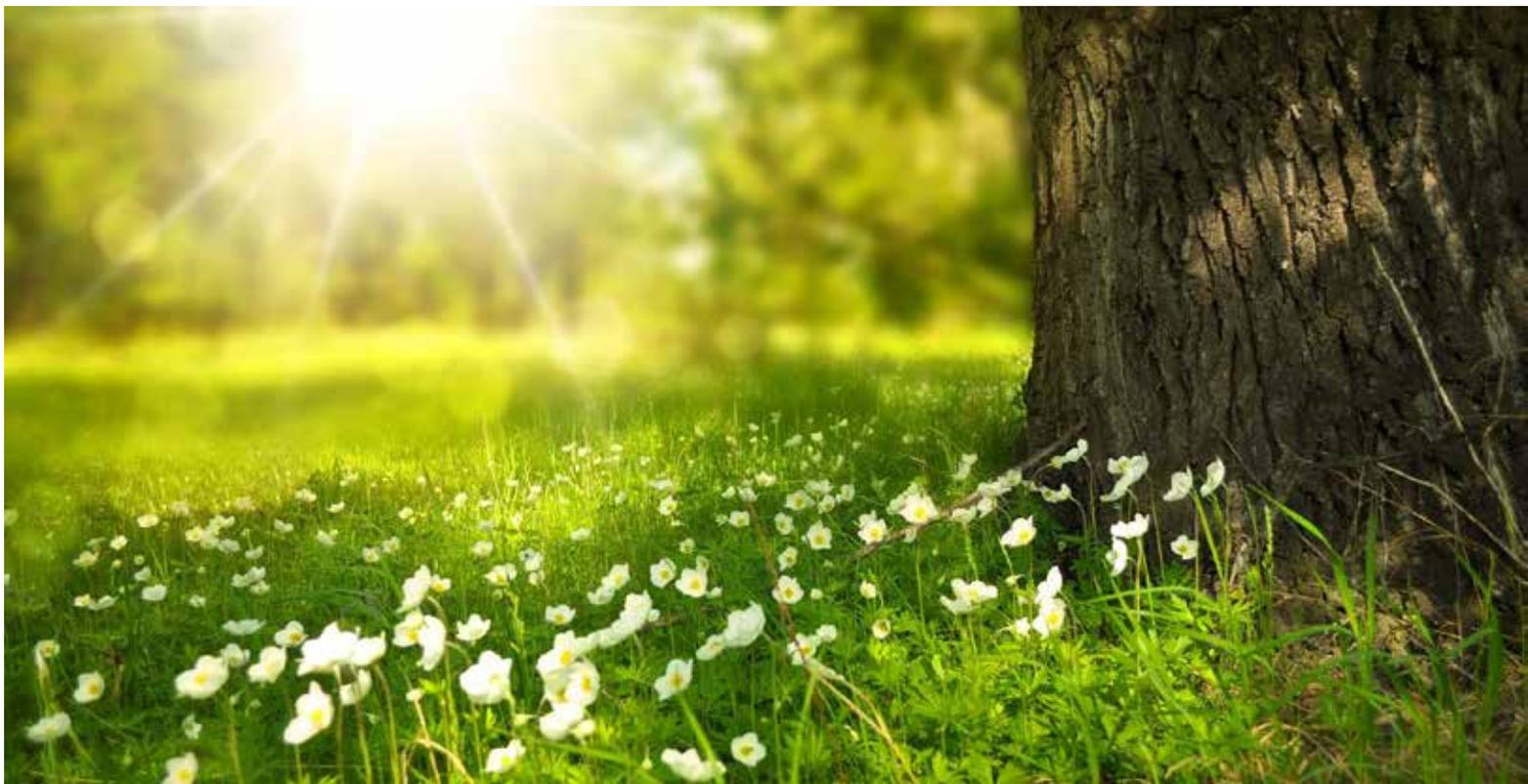
Diese Gebäude werden automatisch wertschätzender mit großem Ah und Oh betrachtet: altes, unbrauchbar Gewordenes wird achtsam entfernt, um nachhaltig und liebevoll Neues zu ergänzen und beides im Authentischsten zusammenzuführen, um das Original zu erhalten und dessen Ausdruck zum Glänzen zu bringen. Als Augenweide kann es nun spielend weitere Jahrzehnte erfreuen.

Da Frauen bis zum Wechsel einem stetig, stark führenden Zyklus unterworfen und daher ihren körperlichen Vorgängen intensiver ausgesetzt sind, haben sie auch die Möglichkeit ihre Periode als Zugang zu einem stärkeren Bewusstseinswandel zu erfahren, solange er nicht der mentalen, rein intellektuellen Bearbeitung, als Störenfried, in der angestrebten, sehr männlichen Leistungsdynamik zum Opfer fällt.

In den Wechseljahren haben grob geschätzt, bloß ein Drittel der Frauen tatsächlich schwerwiegendere Beeinträchtigungen die Ihre Befindlichkeit oder Gesundheit stören.

In Ländern in denen ältere Frauen als, an Erfahrung und Weisheit reifer, betrachtet und geachtet werden und das Ausbleiben der Menses als normaler Fluss des Lebens anerkannt wird, oft gar keine. Wie im Großen so im Kleinen: das, was sich gesellschaftlich an Wertschätzung und respektvollem Umgang zeigt, oder eben nicht zeigt, erlebt der weibliche Körper auch durch die eigene Wertschätzung, also den Umgang jeder Frau mit sich selbst.

Je früher eine Frau zu einem erwachsenen Umgang, einer reifen Reflexion kommt d.h. :was es für sie bedeutet gut für sich selbst zu sorgen, nämlich ressourcenschonend, liebevoll und im Gewahrsein ihrer geschlechterspezifischen Bedürfnisse, umso weniger Beschwerden häufen sich für diese Zeit an um doch noch die Chance zu bekommen angesehen, bearbeitet, aussortiert oder neu in die Lebensführung für eine weitere Lebensphase aufgenommen zu werden. Nun gibt es die Möglichkeit sich neu zu erfinden als konzentrierte Wesentlichkeit. Unser Körper unterstützt uns dabei, indem er die, durch die Regelblutung abgegebene Energie nun einspart und für ein funktionierendes Dauerprogramm sorgt. (Die unbeachteten Schwankungen und übergangenen Befindlichkeitsstörungen die sich im Energiesystem auf diese Weise ansammeln, drängen in der Zeit des Wandels dann eindeutig ans Licht)



WAS PASSIERT ENERGETISCH IN JEDEM WEIBLICHEN KÖRPER ZU DIESER ZEIT?

Jing oder die gespeicherte Essenz der Nieren nimmt im Lauf des Lebens ab, es ist der Akkupack den Eltern ihren Kindern als Grundkraft und Grundkonstitution mitgegeben haben. Diese für die gesamte Yin- und Yang Kraft aller Organe gespeicherte Grundlage ist in den Nieren zu finden, als größter Yin-Speicher im Körper.

Dieses Depot sollte wünschenswerter Weise kontinuierlich langsam über unser ganzes Leben gleichmäßig verteilt Verwendung finden, doch durch übermäßig stressbeladenen Lebensstil, ungesunde Lebensweise, einschneidende Life-events und Schlafmangel, verbraucht sich das Yin oft stark, bei Frauen zusätzlich durch die Monatsblutung und Schwangerschaften.

Da das Yin im Speicher abnimmt, kommt es in Folge auch zum Ungleichgewicht in der Verfügbarkeit aller anderer Zang- Organe mit Auswirkung auf die Fu- Organe.

Diese Auswirkung ist direkt auf der Feuer - Wasser Achse zu erkennen, da das niedriger werdende Yin das Yang auf der anderen Seite der Wippe immer stärker werden lässt und die Balance verrutscht. Das Yin kann das übermäßige Feuer nicht mehr löschen und dieses schießt als übermäßiges Feuer nach oben und verursacht die beschriebenen Beschwerden in unterschiedlicher Ausprägung.

Betroffen ist also vor allem die 2. Familie. Die Wandlungsphase Wasser als größtes Yin im Gegensatz zum größten Yang dem Feuerelement, eine Frage der Polarität: zu wenig Wasser, lässt diese Verbindung schwächer werden, das Feuer wird zum Strohfeuer oder Flächenbrand, unkontrolliert und wild und übermütig, verdampft so weiter die spärlichen Wasserreserven z.B.: durch einen übermäßigen Lebensstil und schädigt so die gesamte zweite Familie. Was sich durch leere Hitzezeichen und auf der anderen Seite durch innere Unruhe und Schlafstörungen usw. bemerkbar machen kann. Zur gleichen Zeit lässt die Stabilität und Stütze der Mitte nach. Das Erdelement wird träger, die nachlassende Milzfunktion stellt weniger Blut und Qi zur Verfügung mit spürbaren Folgen für die anderen Wandlungsphasen.





Für eine Frau im Wandel bedeutet das: Die Erde nährt das Metall nicht mehr so gut, es kann zu Osteoporose usw... kommen. Die Zufriedenheit der Mitte kommt ins Wanken und stellt die bisher aufgebauten Strukturen des Metalls in Frage: Wieviel Wert besitzt etwas für mich? Das geschwächte Wasserelement (Niere, Blase) ankert nur noch das was es als wesentlich in seinem Kern als lebbare Erfahrung ankern kann, um seine Blüte (Dünndarm- Herz) versorgen zu können, in einer klaren Lebenssicht und -führung. Energie für dramatische Zwischenauftritte, um ein gewisses Rollenbild aufrecht zu erhalten hat sie nicht mehr genug. Wird diese Aufrechterhaltung durch mentale Konzepte weiter verfolgt, züngelt das „leere Feuer“ umso mehr und setzt wertvolle Substanz dafür in Brand, das Herz wird immer unruhiger und flattert oder verbrennt sich in plötzlich auffachenden Strohfeuer.

Das schwache Wasserelement vermag es nicht mehr das Holz zu wässern und das stagniert zunehmens, oder liefert noch mehr ausgetrockneten Zündstoff für weitere Buschbrände.

Ist das Holzelement, das als Kind des Wassers und Mutter des Feuers dazwischen steht, durch zu geringen gesellschaftlichen Bewegungsspielraum, oder persönlich-kreativen Handlungsspielraum zu sehr eingeeengt, kommt es zu einer zusätzlichen Unausgeglichenheit des Leber- und Herzkonstriktor-Meridians die beide Schutzfunktion haben, und bestimmen wie gut die inneren, emotionalen Gegebenheiten eine Interaktion in intimen Beziehungen mit unseren Liebsten zulassen können.

Je schwächer das YIN umso stärker entfacht das Yang das nicht mehr ausgeglichen werden kann. Geht man ehrlich mit seinen Energiereserven um, bleibt der Kern der Persönlichkeit (Wasser) weiter in Verbindung mit den Herzenswünschen (Feuer). So gelingt es diese also in einem größeren Zusammenhang zu stellen, nicht nur gesellschaftliche Verpflichtungen als Ziele zu definieren, sondern sich nach seelischen Bedürfnissen auszurichten, die durch gute Schlafkultur, maßvollen Genuss in der Lebensführung und vorausblickende Wertschätzung, Echo in körperlicher und finanzieller Resonanz finden. Ist das Finden einer neuerlichen Gesamtbalance möglich schützen wir unsere Yin -Essenz und sie steht wohldosiert und weitgehend gleichbleibend in der zweiten Lebenshälfte weiter zur Verfügung.

ENERGETISCHE DYNAMIK DES WECHSELS

Chong Mai (Penetrationsgefäß)

- wird als Meer des Blutes bezeichnet
- ist eng mit dem Menstruationszyklus der Frau verbunden
- arbeitet eng mit Ren Mai zusammen
- er ist wie ein Auffangbecken für das Blut und hat damit maßgeblich Einfluss auf die Versorgung sowie die Zirkulation des Blutes im Uterus, außerdem in Bauch, Brustkorb und Herz.
- Chong Mai bestimmt die Zykluslänge, Menge, Qualität und Dauer der Menstruation
- Chong Mai ist die Verbindung zwischen Gebärmutter und Herz

Ren Mai (Konzeptionsgefäß)

- reguliert Blut und Chi in allen Yin-Meridianen
- auch Meer des Yin bezeichnet und stellt somit ein Reservoir des Yin dar
- reguliert zusammen mit Chong Mai die Menstruation, Empfängnis, Schwangerschaft und Klimakterium mit dem Jing was in ihnen fließt

Dai Mai (Gürtelgefäß)

- wird durch seine Lage als Grenze zwischen Himmel und Erde bezeichnet
- verbindet obere und untere Körperhälfte und reguliert Chi und Blut
- sorgt für eine ausgewogene Mitte
- ist zuständig für Unterbauch und Gebärmutter

Hauptfunktion der Niere:

- Die Niere speichert Yin und Yang die gemeinsam die Essenz das Jing bildet.
- Sie hat die Kontrolle von Wachstum, Entwicklung, Fortpflanzung und Sexualität über.

Hauptfunktion der Leber:

- Die Leber ist für die harmonische Qi-Zirkulation zuständig.
- Sie speichert das Blut und gibt es wieder frei. Sie unterstützt die Milz in ihrer Transformation und ist eng mit dem Magen und der Milz verbunden.

Hauptfunktion der Milz:

- Die Milz ist für die Blutbildung, Transformation und den Transport zuständig.
- Sie steht für den gesamten Verdauungstrakt.

Hauptfunktion vom Herz:

- Das Herz regiert das Blut und pumpt es in den Körper, kontrolliert die Blutgefäße und beherbergt den Geist Shen.

Zusammenspiel:

Das Nieren-Yin und das Nieren-Yang sind abhängig vom Jing (Konstitution) und dieses ist wiederum abhängig von der Verdauungsarbeit der Milz (Kondition). Problematisch wird es dann, wenn die Milz nicht mehr fähig ist aus der Nahrung Blut und Chi zu produzieren und zu transformieren. Die Milz muss die Niere jetzt mehr belasten und schwächt diese damit. Wenn die Leber zu wenig Yin (Blut) bekommt wird die Aufwärtsbewegung sehr stark und es entstehen Hitzewallungen. Es ist eine Fehlfunktion zwischen Leber und Nieren.

Der Uterus als Sonderorgan und seine Veränderungen während des Wechsels: Die Gebärmutter bildet mit dem Gebärmutterhals und den Eierstöcken eine Einheit, die zusammenwirkt. Der Gebärmutterhals zählt zum Beckenboden und hilft mit die Blase an ihrem Platz zu halten, auch die Nerven beider Beckenorgane sind eng miteinander verbunden. Der Körper wird von dieser Einheit mit Hormonen versorgt.

So hat eine Gebärmutterentfernung selbst bei funktionierenden Eierstöcken einen Einfluss auf deren Tun. Sie produzieren selbst Hormone die mitverantwortlich für eine normale Libido sind. Auch die Eierstöcke sind im Wechsel einer langsamen Funktionsänderung unterworfen, doch wird das durch das Funktionieren der Nebennieren und die teilweise Produktionsübernahme von Hormonen im Körperfettgewebe übernommen.

Die Bildungsstätten für Östrogen sind in den Eierstöcken und im Körperfett zu finden, die von Progesteron vor allem in den Eierstöcken. Beide Hormone haben starken Einfluss auf die Schleimhaut der Gebärmutter.



Das erklärt auch die mögliche verstärkte Scheidentrockenheit während des Wechsels von der manche Frauen betroffen sind. Das Scheidengewebe und das Gewebe rund um die Harnröhre wird wegen des reduzierten Östrogen- und Progesteronspiegels weniger, dünner und reizbarer, so kommt es leichter zu Trockenheit und Entzündungen. In den Wechseljahren ändert sich nicht nur der Zustand des Gewebes, sondern auch die Größe des Uterus. Das, während der zyklischen Jahre birnengroße Organ verringert seine Größe ca. auf das einer größeren Zwetschke.

Aus dem Buch „Leitfaden der chinesischen Medizin“ (Claudia Focks): „Der weibliche Organismus ist in den Wechseljahren auf eine Umstellung ausgerichtet. Es vollzieht sich ein physiologischer Richtungswechsel im Chong Mai bzw. Bao Mai als Verbindung zwischen Uterus (Bao Gong) und Herz (Xin). Hat der Bao Mai bislang im Sinn eines Überlaufgefäßes Blut-Xue nach unten für die Menstruation bereitgestellt, ändert sich die Flussrichtung im Bao Mai: Blut und Essenz-Jing werden nach oben geschickt, um den Shen im Herzen zu nähren.“

Für die Frau bedeuten die Wechseljahre demnach eine Wandlung, da sie danach eine andere Konstitution als zuvor hat.

In diesem Sinn ist die Menopause weniger eine „Pause“, sondern das Sistieren der Blutung bedeutet vielmehr eine wirkliche Veränderung in der Physiologie der Frau.“

So wird verständlich, dass es mitbestimmend ist wie eine Frau in die Wechseljahre geht. Hat es zuvor schon Schwierigkeiten durch Stress, Hitze oder gar einen Yin- Mangel, gegeben der sie konstitutionell beeinflusst hat, wird sich das bereits vorhandene Phänomen vermutlich bei gleichbleibender Lebensweise verstärkt im Wechsel ausprägen.

Herz-Uterusverbindung: BAO-MO

Der Uterus (Bao Gong) wird nicht als Einzelorgan sondern immer als Funktionseinheit mit Eierstöcken, den Eileitern und dem Gebärmutterhals gesehen, in manchen Quellen wird er auch als „Palast des Kindes“ bezeichnet. Er gehört zu den außerordentlichen Gefäßen da er speichert wie ein Yin-Organ und aktiv ist wie ein Yang-Organ. Er ist der Speicher von Jing, trägt das Ungeborene, sammelt das Menstruationsblut, scheidet dieses aber auch aus, er nimmt die Spermien auf und ist für den Eisprung verantwortlich. Außerordentliche Gefäße oder auch Wundermeridiane genannt sind in jedem Menschen angelegt und stellen in der Tiefe liegende „Becken“ dar, die Blut und Qi und die Überproduktion von Energie auffangen und bewahren. Für Frauen sind das der CHONG MAI (Penetrationsgefäß), der DAI MAI (Gürtelgefäß), der REN MAI (Konzeptionsgefäß) und der DU MAI (Lenkergefäß). Alle außerordentlichen Gefäße stehen in energetischer Beziehung zu unserer Mitte, zum Jing und somit zu den Nieren.

Die Herz-Uterusverbindung stellt somit ein Sondergefäß dar, die monatliche Blutung (himmlisches Wasser) wird vom Herz mitgebildet (es färbt das Blut rot ein und regiert die Blutgefäße) und so versorgt es auch über diese Verbindung den Uterus mit. Ist dieser Weg im BAO MAI verlegt endet die Menses, deswegen kann es auch bei emotionalen Problemen zur Blockierung kommen (emotionaler Stress verändert über die Atmung und das Nervensystem die Hormonlage), da das Qi vom Blut und Säften mitgetragen wird. Das Blut entsteht wiederum aus Essenz, aus diesem Grund muss es geschont und immer wieder aufgefüllt werden.

Die Nieren sind für den Zeitpunkt, sprich die beginnende Freisetzung der Blutung zuständig. Sie haben die Regulation und Kontrolle des gesamten Wasserstoffwechsels des Körpers über. Sie sind die Basis für die Atmung und sind ausschlaggebend für die Kontrolle der Einatmung, dass eingeatmeter Sauerstoff im Körper auch ins Blut übergeführt und genutzt werden kann, während die Lunge die Atmung selbst ermöglicht und über die Ausatmung

bestimmt. Sinkt das Nieren-Yin oder Yang aus unterschiedlichen Gründen im Alter ab, betrifft es auch den Funktionskreis Lunge mit und es kommt zu unterschiedlichen Beschwerden z.B.: Kurzatmigkeit bei körperlicher Belastung. Das Qi der Lunge hat sowohl aufsteigende, absteigende sowie verteilende Qualitäten um mit dem transformierten Nahrungs-Qi der Milz und der Nierentätigkeit alle Organe und Meridiane mit Qi, gefolgt von Blut zu versorgen.

Beziehung Leber- Uterus

Zuständig für die Speicherung und den freien Fluss von Qi und Blut (neben der Gebärmutter auch zuständig für die Speicherung des Menstruationsblutes= Leber-Blut), ist für die Menge des abgehenden Blutes zuständig. Beim eingeschränkten Fluss der Emotionen, kann es daher zur Stagnation der Leberenergie oder des Leber-Blutes kommen und so zu Schmerzen und „gestocktem Blutfluss“.

Beziehung Milz-Uterus:

In den Wechseljahren kommt es zu einer generellen Abnahme des YIN, also der Körperflüssigkeiten, auch die Lebenskraft Qi nimmt kontinuierlich ab. Qi ist maßgeblich für den Aufbau, die Zirkulation, Transformation und auch das Abgeben von allen Körpersäften ausschlaggebend. Genauer betrachtet das Qi der Lunge (Atmung-Qi), der Milz (Nahrungs-Qi) und der Nieren (Jing). Reduziert die Milz durch den Qi-Mangel die Nahrungstransformation, kommt es folglich auch zu geringerer Blutproduktion. Fehlen Körpersäfte, durch einen Milz-Qi-Mangel, aber die Aktivität des Menschen ist durch seinen Lebensstil zu hochtourig, wird der Körper in seinem Funktionieren nicht mehr so gut gekühlt und Hitze entsteht, es ist leere Hitze – sogenanntes falsches Feuer, das in seiner Yang-Qualität hinauf in den oberen Erwärmer steigt und dort Beschwerden verursacht (Hitzewallungen, hoher Blutdruck).

Ist durch chron. Krankheit, Überarbeitung, Schock oder das Älterwerden im Wechsel zu wenig Qi vorhanden kommt es auch leicht zu einem Stagnieren des Blutes (Leber) und die Körpersäfte werden nicht mehr ausreichend aus dem Körper ausgeschieden (Entstehung von

Feuchtigkeit, Schleim, Wasseransammlungen im Gewebe). Da die Milz eine Doppelfunktion in der Verteilung des aus Nahrung transformierten Qi zukommt ist es in den Wandeljahren von besonderer Bedeutung sie durch die richtige, achtsame Ernährung zu unterstützen. Auf der einen Seite sendet die Milz klare Flüssigkeiten (aus der Nahrung transformiert) hinauf zur Lunge die sie im ganzen Körper verteilt (Befeuchtung von Geweben), andererseits schickt sie die aus Nahrung gewonnenen Bestandteile zu den Nieren um die Essenz zu füllen, während die unklaren Flüssigkeiten über die Blase ausgeschieden werden.

„Die Weisheit des Lebens, besteht im Ausschalten der unwesentlichen Dinge.“

Chinesische Lebensweisheit

PSYCHISCH EMOTIONALER ASPEKT

Die „wilde Alte“ ist ein faszinierend und zugleich angsteinflößendes Abbild unserer kulturellen Sichtweise. Frauen in der zweiten Lebenshälfte die ihr Frausein lieber „ungeniert“ und sinnlich als kleinkariert und brav ausleben und die althergebrachte männlich geprägte Sichtweise wie sich die älter werdende Frau zu benehmen hat auf den Kopf stellen. Böse Zungen behaupten: „Frau“ verliert in ihrer Äußerlichkeit ja zunehmend das Attribut über das sie die ganze Zeit definiert wurde: nämlich ihre Figur, Schönheit, Sexappeal und jugendliche Knackigkeit und wird über diese Äußerlichkeit infrage gestellt.

Die wilde Alte, die übermütig über den ihr zgedachten gesellschaftlichen Rahmen hinauspringt, sich nicht mehr um Konventionen schert, sondern losgeeist von sicheren Spielregeln, unabhängig und unbeeinflussbar ihren eigenen Kopf durchsetzt und ausschweifend mit ihren körperlichen Gelüsten umgeht, egal welchen Schaden sie hinterlässt. Dieses verzerrte Bild berührt auch bei Frauen tiefe Ängste.

Warum ist das so?

Dröseln man das Bild auf entdecken viele Frauen tiefsitzende Sehnsüchte in sich.

- *Ist dieses Leben das ich führe noch das was ich mir wünsche?*
- *Möchte ich jeden Tag mit diesen Rechten und Pflichten in diesem Tagesablauf gefordert sein und den mir angestellten Aufgaben nachgehen? Fühlt sich mein bisheriges Gegenüber noch gut an, will ich diesen Kontakt beibehalten oder fehlt mir etwas Entscheidendes um meinen Weg, dessen Endlichkeit durch die endende Fruchtbarkeit aufgezeigt wird, gut weitergehen zu können?*

Der zweite Frühling einer Frau ist kein Aufruf alles Bisherige über Bord zu werfen, doch gibt er die Möglichkeit sich für Weiterentwicklung zu entscheiden, Resümee zu ziehen.

Durch den körperlichen Wandel der zum Innehalten, Sammeln, und neu Überblicken einlädt, alle Prozesse und erlebten Bilder noch einmal auf den Plan ruft, die im ersten Wandel (Pubertät) nicht angesehen und ausgelebt wurden. Die körperlichen oft als mühsam oder anstrengenden erlebten Vorgänge im weiblichen Körper, machen es Frauen, durch die so herbeigeführte Hinwendung zu Ihrer Innenschau nicht leichter, aber direkter zugänglich. Das Überdenken des anezogenen Kinderglaubens, der uns durch die erste Lebenshälfte manövriert hat: Träume, Wünsche und starke erzieherische Qualitäten die zum großen Teil unbewusst im selben Boot mit uns saßen und das Steuer übernommen haben und Sicherheit vortäuschen. Die vertraute Abhängigkeit stellt sich nun einer selbstverantwortlichen und kritischen, Lebensführung gegenüber. Es findet sozusagen ein Optimierungsvorgang der körperlichen Prozesse (danach steht gleichmäßig viel Energie zur Verfügung, die die Frau nun rein für sich nutzen kann, um sich mit innewohnenden Herzenswünschen und Lebensvorstellungen in Einklang zu bringen), statt.



Gleichmäßige Energie die nicht mehr einem notwendigen Zyklus zur Fortpflanzung dient oder an die Pflege des Nachwuchses gebunden ist, macht unabhängig. Damit ist jedoch nicht das ungenierte Ausleben rein sexueller Gelüste gemeint, vielmehr die Entdeckung der sinnlichen Kraftquelle die immer sprudelt deren Lauf nicht mehr unterbrochen wird sondern eine unheimlich starke, schöpferische Lebenskraft darstellt, die fortan zur Verfügung steht. Sich in Intuition und Kreativität ihren Weg in die weibliche Lebensgestaltung bahnt und so aus dem Inneren strahlt und die gesamte Weiblichkeit zum Ausdruck bringt. 2D- Glanzoberfläche findet Austausch in 3D Gesamtkörperkunstwerk.

*Der innere Lebensquelle
schwemmt ausgetrocknete
Wertvorstellungen fort und
bewässert alle Aspekte
des Frau- Seins.*

Es bedeutet den weisen Umgang mit den eigenen Emotionen, die durch den Verstand unterstützt werden dürfen, doch genährt werden sie durch die Klarheit in Herzensangelegenheiten. Ist diese Quelle der Kraft durch Hinwendung freigelegt begegnet jede einzelne Frau immer sicherer der eigenen instinkthaften Angst vor Einsamkeit. Durch Einstellung der Opferbereitschaft für Andere, die durch einem gesunden Egoismus ersetzt wird nämlich für sich selbst zum Besten zu sorgen und ihm ein beständiges Daheim zu erschaffen, und von dort die mächtige Umsetzung verpasster bzw. vermeintlich verpasster Lebenschancen möglich zu machen. Selbsthygiene und Selbstliebe in psychisch-emotionaler wie auch in körperlichen Belangen. Es ist die Anerkennung der eigenen Verletzlichkeit und das daraus resultierende, achtsame, respektvolle „Wie“ im Umgang mit eigenen Aufgaben, Ressourcen und der eigenen Lebenszeit durch sich selbst und andere. Es ist konkret die Entscheidung jeder Herausforderung auf dem Lebensweg selbstliebend zu begegnen, den Mut in der Angst den Vorzug zu geben um ehrlich ganz zu sich und seinen Bedürfnissen zu stehen.

Ein erweitertes Selbst zu schaffen, weil das Gewohnte nicht mehr die Quelle darstellt die einen speist, in dem man sich wiederum an den Start stellt und anerkennt Nichts über sich zu wissen und entschließt in jeder neuen Herausforderung auf dem Lebensweg mit Erstaunen festzustellen: Ah, so ist das jetzt, wie will ich damit umgehen? Die Macht liegt in der eigenständigen Feststellung: Möchte ich alleine gehen oder möchte ich entscheiden mir die Hand reichen zu lassen, mir Unterstützung aller möglichen Bereiche angedeihen zu lassen? Muss ich werten oder begegne ich der neuen Situation neugierig wie ein Entdecker auf großer Fahrt? Veränderungen werden ganz konkret ins Rollen gebracht, indem Frauen auch nach außen gehen, ihren Bedürfnissen Ausdruck verleihen, sie auf den Boden zu bringen, bei der Umsetzung frei in der Wahl der Mittel, uneingeschränkt von rein übernommemen Gedankengut. Nähe und Vertrauen zu Anderen ist kein Gegensatz zur eigenen neugewonnenen Unabhängigkeit (nicht nur finanzielle Selbstständigkeit).

Gemeint ist, den eigenen Wesenskern mit den eigenen Herzenswünschen zu verbinden und zu leben.

Der goldene Mittelweg ist deshalb so erbaulich da die Seele durch das Herz himmlische Intuition und irdigen Instinkt zusammenruft und alle drei in gefühlter Weisheit vereint.

Wie drückt sich eine Frau zwischen systemischen Ansprüchen und innerer Kraftquelle in ihrer Einzigartigkeit aus: WIE sie liebt, WIE sie kreativ erschafft, WIE sie rational denkt usw. macht ihr einzigartiges Lebensmuster aus. Die Übereinstimmung mit dem Wesenskern und das komplette Ausfüllen in der Ausprägung des Ausdrucks, das Einsammeln und Integrieren der gesammelten Weisheiten in den Alltag und die Fähigkeit sich selbst ein „Lebensquell“ zu sein sind richtungsweisend in der zweiten Lebenshälfte und geben den Weg frei für fortwährendes erfüllendes Wachstum.

In den „Wandeljahren“ fühlen sich viele Frauen in die Knie gezwungen, ist es doch nur um wahrnehmen zu können, welchen neuen Lebensfaden es aufzunehmen lohnt.



WUSSTEN SIE...

- dass, das Klimakterium auch „zweiter Frühling“ genannt wird, da er bereits beginnt wenn ein Frauenleben noch 35, 40 Jahre oder länger dauert?
- dass nach Dr. Joan Borysenko die Wechseljahre auch den liebevollen Namen „Metamorphose der Lebensmitte“ erhalten haben und zwischen dem 42. und 49. Lebensjahr angesiedelt sind? Eine positive und sehr aussagekräftige Wortwahl, finden Sie nicht?
- dass in anderen Kulturen wie bei Indianerstämmen Nordamerikas, alte Frauen als stärker betrachtet wurden, da sie ihr „weises Blut“ für sich behielten und nicht mehr durch den Zyklus abgaben?
- dass, Hormonveränderungen zwischen dem 49. und 55. Lebensjahr einer Frau häufig am stärksten sind? Es sind die Jahre in denen Ihre Lebensweisheiten zu einem Ganzen zusammenfließen!
- dass, viele Frauen die Menopause im selben Alter wie ihre Mütter erleben und das Durchschnittsalter bei 52 Jahren liegt?
- dass, Stimmungsschwankungen in den Wechseljahren bei Frauen wahrscheinlicher auftreten, die eine schwierige Pubertät erlebten, unter PMS litten oder bereits eine Schwangerschaftsdepression durchlebt haben?
- dass, mit den Begriffen: Blume - Frucht - Samen, das Werden einer Frau in keltischen Kulturen gesehen und bezeichnet wurde: vom jungen Mädchen - zur Mutter- zur älteren Frau? Die Frau im Wechsel als der Teil der Pflanze betrachtet wurde der sein gesamtes Potential und seine Weisheit vereint hat und zur Verfügung stellt?
- dass man unter Menopause, nur den Zeitpunkt der endgültig letzten Regelblutung bezeichnet? Dieses Stadium, während dessen sich die Funktion der Eierstöcke verändert bzw. verringert kann, kann 6 - 13 Jahre andauern.
- dass, Ihre Menstruationsblutung auch nach mehreren Monaten, bis zu einem Jahr wiederkommen kann bevor sich das Tor der Wechseljahre endgültig schließt?
- dass gemäß einer Umfrage, sich mehr als die Hälfte aller (nordamerikanischen) Frauen zwischen 50 und 65 Jahren, in ihrem Leben am glücklichsten fühlen.



DIE HÄUFIGSTEN DREI BESCHWERDEBILDER

HITZEWALLUNGEN

Einer der häufigsten Beschwerden für Frauen im Wechsel stellen Hitzewallungen dar. Während einer Wallung erweitern sich die Blutgefäße plötzlich und dadurch fließt mehr Blut aus dem Körperinneren bis unter die Hautoberfläche. Ein unangenehmes Wärmegefühl tagsüber, oder auch in der Nacht breitet sich von der Brust über den ganzen Körper, vor allem aber im oberen Erwärmer und dem Kopfbereich, sowie den Handflächen aus. Oft auch in Kombination mit Schweißausbrüchen. Ein Auslöser ist die hormonelle Umstellung, ein Östrogenabfall. Das emotionale Gefühlschaos ist oft dicht auf den Fersen. Da das Yin im Körper abnimmt und das Verdauungsfeuer (mittlerer Erwärmer) die Nahrung schlechter transformiert, bildet auch die Milz weniger Blut.

Da eine ausreichende Menge Blut für die Kühlung des Körpers verantwortlich ist, vermindert sich eben diese Körperkühlung und das Yang das dadurch nicht mehr so gut geankert wird schießt nach oben außen und macht sich über Hitze, Herzrasen usw. bemerkbar. Die Lunge als Kind der Milz im oberen Erwärmer kann dabei mitbetroffen sein, was sich durch spontane Schweißausbrüche bei geringster Belastung tagsüber oder auch Kurzatmigkeit zeigen kann. Hitzewallungen treten plötzlich auf und vergehen relativ rasch wieder, oder treten gehäuft in Episoden auf. Diese Symptome können so lange aufscheinen bis die Hormonumstellung abgeschlossen ist. Sie klingen oft erst zuletzt ab und das kann bis zu zwei Jahre dauern.

Nachtschweiß

Es ist normal während des Schlafes etwas zu schwitzen. Kommt es jedoch zum übermäßigen Schwitzen (auch mit Hitze auf Hand- und Fußflächen oder übermäßig kaltem Schweiß vor allem am Rumpf) woran Frauen im Wechsel oft leiden, spricht man von übermäßigem nächtlichen Schweißausbrüchen.

Oft zeigen sich zusätzlich Nervosität, ein leicht errötendes Gesicht und trockener Hals oder leichter trockener Husten- Zeichen einer Yin-Schwäche.

In der Nacht wacht das Yin über das Yang und schaut, dass unser Körper ruhen kann. Wenn das Yin zu schwach ist und das Yang nicht halten kann kommt es zu nächtlichen Hitze- und Schweißausbrüchen. Durch den Yin Mangel kann es zu übermäßigem Verlust von Säften kommen und daraus entwickelt sich ein langfristiger Mangel an Essenz.

Schweißausbrüche tagsüber

Hier gibt es mehrere mögliche Ursachen z.B den Qi- Mangel von Lunge und Herz (s.o. Konstitution) oder aber auch eine Leber-Qi- Stagnation. Hier zeigt sich als Mangel, eine Qi-Schwäche und die Konstitution dieser Menschen ist körperlich grundlegend eher schwächer, zu erkennen an leiser Stimme, wenig Appetit und einem Hang sich immer leicht eine Erkältung zuzuziehen.

Herz-Qi Mangel zeigt sich als deutliches Schwitzen bei emotionaler Anspannung, vor allem am Genick, dem Kopf und unter den Armen. Wird das Schwitzen dann von einem aufsteigendem Hitzegefühl und merkbarer Reizbarkeit begleitet, entwickelt sich noch ein Leber-Qi-Stau, z.B.: aus nicht gelebten Wünschen heraus. Der Stau der Holzenergie lässt sich damit, Träume auf den Boden der Realität zu bringen, dem Mut diese in Worten und Taten Ausdruck zu verleihen, auflösen.

SCHLAFSTÖRUNGEN

Eine hormonelle Umstellung und Hitzewallungen lösen oft Schlafstörungen aus. Der Östrogenspiegel sinkt und daher ist der Schlaf in der Nacht nicht mehr so erholsam. Das Östrogen wirkt auf die Stoffwechselforgänge im Gehirn. Während des Schlafes beeinflusst dieser die Tiefschlaf- und Rem-Phase positiv, aber wenn der Östrogenspiegel sinkt wird auch das Ein- und Durchschlafen schwieriger. Auf Dauer führt der Schlafentzug zur körperlichen Kraftlosigkeit und beeinträchtigt auch unser seelisches Wohlbefinden.

Durchschlafstörungen

Das Wasser (Nieren Yin) ist zu schwach, um das Feuer ankern zu können, man sagt auch „falsches Feuer“ dazu. Die Milz produziert nicht mehr genug Blut, deshalb hat die Leber auch zu wenig Blut und es entsteht ein Leber Yin und ein Herz Yin Mangel. Die Folge ist ein leichter Schlaf, Ruhelosigkeit, wilde Träume Alpträume, Nervosität und Unruhe. Das Wasser gehört gestärkt, um wieder einen tiefen ruhigen Schlaf zu finden.

Einschlafstörungen

Das Feuer „echtes Feuer“ ist zu stark und das Wasser befindet sich in einem normalen Zustand. Hier wird das nicht Einschlafen können zum Problem. Zu viele Gedanken, das Yang lässt einem nicht zur Ruhe kommen, aber hat man den Schlaf einmal gefunden dann die ganze Nacht hindurch, ohne aufzuwachen. Das Feuer gehört ausgeleitet.

VERDAUUNGSSTÖRUNGEN

Verantwortlich für die unkontrollierte Freisetzung des Stresshormons Cortisol ist das Hormon Östrogen, das in den Wechseljahren weniger gebildet wird. Das Östrogen hält das Cortisol niedrig und dadurch liegen die Blutzucker- und Blutdruckwerte im normalen Bereich. Cortisol ist für die Abregung unserer Gefühle zuständig und mindert unseren Stresspegel. Wenn der Einfluss des Östrogens zu schwach ist kann Adrenalin im Körper leichter ausgeschüttet werden und dieses beeinflusst die Verdauung negativ.

Der ganze Verdauungstrakt, für den die Milz steht, wird im Alter schwächer und kann die Nahrung nicht mehr so gut umwandeln. Es kommt zu Blut- und Qi-Mangel. Die Milz wandelt und transformiert nicht mehr genügend Blut und Qi aus der Nahrung. Das Holz (Leber) kann die Erde attackieren, oder die Erde selbst ist zu schwach.

„Es ist besser ein Licht anzuzünden, als über Dunkelheit zu schimpfen!“

Chinesische Lebensweisheiten

WAS KANN SHIATSU FÜR SIE TUN?

Hara Shiatsu kann begleitend Wechselbeschwerden lindern und individuelle Begleitung in Lebensführung und –Veränderung bieten:

- *Raum schaffen für mehr Selbstwahrnehmung, Berührt-Sein und Entwicklung. Die Selbstheilungskräfte aktivieren und Blockaden lösen.*
- *Hilft die Balance in der Lebensführung zu finden, das Yin zu schützen, die Wahl der richtigen Lebensmittel zu wählen, um Körpersäfte zu nähren. Selbstregulierungstechniken an die Hand geben, um Befindlichkeitsstörungen zu reduzieren und gemeinsam die innere Kraftquelle aktivieren.*
- *Einen Ausgleich zwischen Yin und Yang herstellen, um das Gleichgewicht zu stabilisieren.*
- *Stress-Management, um das Yang zu senken, Entspannung finden und bewusst für einen Moment das alltägliche Gedankenkarussell loslassen und im Jetzt ankommen.*

TIPPS UND ÜBUNGEN AUS DEM BUCH „MIT TCM GELASSEN DURCH DIE WECHSELJAHRE“

Innere Unruhe/Nervosität

Melissen-Basenbad: Nehmen sie ein beruhigendes Melissen-Basenbad. Träufeln sie hierfür 10 Tropfen Melissenöl in das warme Wasser, und geben sie 100g Natronsalz dazu.

Kardamom: Kauen sie bei eintretender Unruhe auf einer Kapsel.

Bananen: Essen sie in kleinen Bissen und sehr langsam eine Banane.

Hitzewallungen

Wechseldusche: Hierfür einfach nach belieben im Wechsel warm und kalt duschen. Dabei dauert ein warmer Durchgang zwischen 4-5 Minuten. Die kalten Phasen erstrecken sich auf bis zu 1 Minute.

Zwiebellook: Machen sie es der Zwiebel nach, und ziehen sie mehrerer Schichten an. So kön-

nen sie bei einsetzender Hitzewallung nach Bedarf etwas ablegen.

Leinsamen: Leinsamen wirken Hitzewallungen wunderbar entgegen. 2 EL davon über Nacht in 250ml Wasser einweichen und nach dem Aufstehen einnehmen. Vor dem Hinunterschlucken kauen und danach ein Glas Wasser trinken.

Salbeitee: Trinken sie täglich 2-3 Tassen Salbeitee. Pro Tasse 1 EL frische oder getrocknete Salbeiblätter mit 200ml kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und in kleinen Schlucken trinken.

Verstopfung

Wärme: Verstopfung verursacht häufig Bauchschmerzen. Diese lassen sich durch das Auflegen einer Wärmeflasche, oder eines warmen Kirschenkissens lindern.

Bauchmassage: Massieren sie ihren Bauch sanft in kreisförmigen Bewegungen im Uhrzeigersinn. Das lindert Verstopfungsbedingte Bauchschmerzen und bringt den Darm in Schwung.

Warmes Wasser: Trinken sie nach dem Aufstehen 1 Glas warmes Wasser. Das bringt das Verdauungsfeuer in Schwung.

Herzrasen

Atemübung: Atmen sie bei akutem Herzrasen bei geschlossenem Mund. Langsam und tief durch die Nase ein. So drosseln sie ihren Herzschlag und kommen zur Ruhe.

Bluthochdruck

Tai-Ji-Übung im Sitzen: Nehmen sie im Schneidersitz Platz und Platzieren sie ihre linke Hand auf dem linken Knie und die rechte Hand auf dem rechten Knie. Halten sie dabei ihren Oberkörper aufrecht.

Atmen sie durch die Nase ein. Dann drehen sie den Kopf ,beugen ihn nur so weit vor Richtung Schlüsselbein, wie es ihnen angenehm ist, und lassen schließlich den gesamten Oberkörper im Uhrzeigersinn rotieren, während sie tief ausatmen.

Machen sie eine kurze Pause, und führen sie die Übung auch gegen den Uhrzeigersinn aus. Wiederholen sie die Übung zweimal täglich, jeweils 20-mal im und gegen den Uhrzeigersinn.

WAS ESSEN IN DEN BESTEN JAHREN?

Yin aufbauende Ernährung

- *Getreide wie Hirse, Gerste, Quinoa und Weizen*
- *Hülsenfrüchte wie Kidneybohnen, Linsen und Kichererbsen*
- *Butter, Eier, Milch*
- *leicht verdauliches Gemüse und kühlende Speisen wie Mangold Spinat, Blattsalate und Sprossen*
- *Fisch*
- *schwarzer Sesam ist gut für die Nieren*
- *Trockenfrüchte wie Datteln*
- *gedünstete Salate*
- *Kompotte*
- *Kuchen in geringen Mengen*
- *Phytoöstrogeen enthaltene Speisen wie Sojabohnen und Tofu können Symptome lindern*
- *Johanniskraut wirkt positiv auf die Stimmung*
- *Frauenmanteltee unterstützt Wechsel auf seelischer Eben*

MAKKO HO ÜBUNGEN AUS DEM BUCH „SHIZUTO MASUNAGE – MERIDIAN DEHNÜBUNGEN“

Lunge-Dickdarm

Die Füße stehen parallel zueinander und etwa hüftbreit von einander entfernt. Die Knie sollten locker bleiben, nicht starr durchgedrückt, damit sich auch ihr Becken und der gesamten Rücken natürlich aufrichten können. Die Arme werden hinter den Rücken geführt, die Daumen verschränkt und die Zeigefinger gestreckt, alle anderen Finger lassen sie locker gebeugt.

Mit der Einatmung werden die Arme gestreckt. Öffnen sie dabei den Brustkorb so weit wie möglich, in dem sie die Schultern nach hinten ziehen, Brustbein und Kopf dabei etwas anheben und lassen sie den Atem tief einströmen.

Mit der Ausatmung beugen sie ihren Oberkörper so gerade und aufgerichtet wie er ist nach vorn. Dabei bringen sie die durchgestreckten Arme nach oben, weg vom Rücken. Nach einigen ruhigen Atemzügen richten sie sich wieder auf und überkreuzen ihre beiden Daumen andersherum um die Übung ein zweites Mal zu wiederholen.

Magen-Milz

Begeben sie sich in den Fersensitz, den Oberkörper aufgerichtet, die Knie auf eine natürliche Weise etwas auseinander. Mit der nächsten Ausatmung neigen sie ihren Oberkörper nach hinten. Stützen sie ihren Oberkörper zunächst mit den Händen am Boden ab. Heben sie in dieser Position den Brustkorb an, strecken sie den Hals, indem sie das Kinn nach oben bringen. Lassen sie den Kopf nicht nach hinten fallen, sondern betonen sie die Dehnung der Vorderseite, wo der Meridian läuft.

Bei der nächsten Ausatmung gehen sie mit ihrer Stütze von den Händen auf die Ellbogen. Mag sein das diese Position bereits eine starke Dehnung erzeugt, besonders in den Oberschenkeln. Für den einen, oder anderen mag sie auch schon das Ende der Dehnbarkeit signalisieren. Wenn dem so ist, bleiben sie so und verharren einige Atemzüge in dieser Haltung. Genießen sie die Dehnung.

Die Beweglicheren können versuchen, die Stütze der Arme und gänzlich wegzulassen. Kommen sie langsam und vorsichtig mit dem ganzen Rücken am Boden an, und richten sie sich ein. Halten sie dabei aktiv die Dehnung der gesamten Vorderseite, dort wo der Magen und Milzmeridian verläuft. Diese Übung öffnet die gesamte Körpervorderseite und aktiviert die Energie des Magen- und Milzmeridian.

Herz-Dünndarm

Mit dieser Übung bringt man die „Fünf Herzen“ zusammen: das sind jeweils die beiden Handflächen und Fußsohlen sowie die Herzgegend. Setzen sie sich dazu auf den Boden. Sie legen nun die Fußsohlen aneinander, und indem sie die Knie lockerauseinanderfallen lassen, ziehen sie mit den Händen ihre Füße so

nahe wie möglich zu sich heran. Bemühen sie sich mit aufrechtem Rücken zu sitzen. Die Bewegung sollte aus der Hüfte kommen und nicht mit dem Rücken gemacht werden. Sehr bald spüren sie eine starke Dehnung auf der Beinseite. Dies ist der Verlauf der Erweiterung der Herz/Dünndarm-Meridiane nach Masunaga.

Blase-Niere

Sie sitzen mit ausgestreckten Beinen am Boden, die Füße etwa hüftbreit auseinander, die Zehenspitzen zeigen gerade zur Zimmerdecke nach oben. Mit dem Einatmen heben sie die Arme in weitem seitlichen Bogen nach oben über den Kopf und strecken dabei den Rücken lang. Behalten sie die Streckung dieses „Langwerden“, während der gesamten Übung bei. Lassen sie ihre Wirbelsäule, die sie nun schön aufgerichtet haben, nicht aus Bequemlichkeit oder Unachtsamkeit wieder in sich zusammenfallen. Es geht dabei um den Blasen- Nierenmeridian. Mit dem nächsten Ausatmen tragen sie nun den Oberkörper vom unteren Rücken her, aus dem Hüftgelenk heraus, weit nach vorne. Halten sie die Spannkraft im Rücken.

Indem sie ihren Kopf aufrecht halten und ihren Blick nach vorne richten. Ihre Hände umfassen dabei vielleicht Ihre Zehen ansonsten ergreifen sie ihre Füße dort wo es ihre Dehnung zulässt. Schließlich richten sie ihren Oberkörper auf ein Ausatmen hin wieder auf, strecken sie nach oben lassen damit den Atem einströmen. Mit dem Ausatme senken sie schließlich die Arme wieder in weitem Bogen zum Boden zurück

Gallenblase-Leber

Zur letzten Übung der Reihe strecken sie die Beine wieder aus, lassen sie aber weit gegärtscht. Bringen sie sie in eine Position, in der es für sie möglich ist, im Rücken so gerade wie möglich zu bleiben. Lassen sie die Füße nicht nach außen kippen, sondern halten sie die Zehenspitzen zur Decke gerichtet. Mit der nächsten Einatmung heben sie die Arme in weitem Bogen über den Kopf, verschränken die Hände, drehen die Handflächen nach oben, räkeln sich lang und drehen sich schließlich im Rumpf, so dass sie ihrem rechten Fuß zugewandt sind.

Anschließend drehen sie ihren Oberkörper zum linken Bein. Halten sie auch bei dieser Übung ihren Rücken lang. Sie werden sehr deutlich Spannungslinien entlang des ganzen Körpers spüren, speziell an den Seiten des Körpers. Die sie mit den Verläufen des Gallenblasen- und des Lebermeridians assoziieren können.

SPIRITUELLER ASPEKT WECHSEL

*Liebe Frau, sei deine eigene
Avatara, mit der du Hand in Hand
zu liebevoller und vollständiger
Blüte gelangst!*

AVATARA: wird sowohl als Maskulinum wie Femininum gebraucht.- körperliche Manifestation des göttlichen Funken, erschaffener Stellvertreter einer echten Person um diese zu ihrem Besten zu führen, gefühlte Weisheit in Fülle und Wachstum umzusetzen.

(Sanskrit, m., wörtl.: „ Abstieg“, von ava- „hinab“ und tr „überqueren“) ursprünglich eine Bezeichnung entlehnt aus dem Hinduismus , in ihrer genauen Wortbedeutung verallgemeinert um auf den dahinterstehenden globalen Aspekt hinzuweisen, der die Inkarnation des Göttlichen im Menschen beschreibt. Gemeint ist der göttliche Funke aus der ursprünglichen Quelle, aus der wir stammen, der als Same in uns gelegt, Ausdruck in Gestalt unseres Menschsein findet. Diese Schöpferkraft geht ein in diese, eine ihr zugeneigte Seele, die hinabsteigt in ein besonderes Vehikel, und sich so in einem menschlichen Körper manifestiert, sozusagen in Fleisch und Blut übergeht.

Aufgabe der Avatara ist es Wegbegleiterin, weise Lehrerin in Ihrem lichtvollen Streben zu sein, sich selbst immer wieder zu erschaffen in der steten Veränderung, die Leben heißt. Unabhängig von, Geschlecht, kultureller Herkunft und Geburtsdatum oder Lebensabschnitt. Der Begriff beherbergt die Kunstfertigkeit selbstliebend das Ich in jedem Alter neu entstehen zu lassen.

AVATARA -LEBENDIG

Janin Devi und Thomas Riedel

Das Leben ist ein wildes Spiel, doch zum ernst sein ist es viel zu schön.

Ich trage manches Kleid, das mir das Leben schenkt, nicht jedes, weil nicht jedes Kleid mir passt.

In manchen fühle ich mich eingengt, in manchen pudelwohl und ohne Last.

Mit Freuden schlüpfte ich in viele Rollen, bin mal ein Bettler, Krieger oder König.

Ich schöpfe immer aus dem Vollen, denn alles andere wäre mir zu wenig.

Ich kämpfe, herrsche, falle und ich neide, ich lerne über mich darin, zu lieben, schätzen, schenken und ich leide, wenn ich vergesse wer ich bin.

Melodie.....

Ich liebe es in jedem neuen Kleide mich anzusehen und wenn ich versteh`, dass immer ich es bin, ob Lumpen oder Seide, auch wenn ich leider nur im Spiegel sehe, zu schimmern scheint es stets in meinem Inneren, verhöhn ich meinen Kern doch niemals ganz und ja, dort kann ich mich erinnern und geb`mich hin, im Lebenstanz.
Melodie.....

Mit Freude schlüpfte ich in viele Rollen, bin mal ein Bettler, Krieger oder König.

Ich schöpfe immer aus dem Vollen, denn alles andere wäre mir zu wenig.

Melodie.....Ich kämpfe, herrsche, falle und ich neide.....ich lerne

Ein Zitat von Sun Simiao, Arzt und Magier im Jahre 681, zu den Wechseljahren:

„Große Dinge stehen bevor, und Euer Weg ist erst zur Hälfte besritten. Hitze versprüht Ihr und Kraft, kein Blut schwemmt sie davon. Der hölzerne Drache bäumt sich auf. Frei ist die wilde Macht. Doch auch des Drachen Kraft muss gehorchen, wenn die Tigerin der Klugheit es gebietet. Kraft braucht Lenkung, Kraft braucht Richtung. Seid Tigerin, und beherrscht den wilden Drachen. Reitet ihn, und er wird Euch tragen, wohin Ihr wollt. Weint und klagt, und er wird Euch zerstören mit Feuer und Leid.“

VERWENDETE LITERATUR

Claude Diolosa, CD über Wechselbeschwerden CD No31
„Die Lebensthemen der Extrameridiane“, Dinter Thomas, Shiatsu Workshop 2016
„Der Gelbe Kaiser: Das Grundwerk der traditionellen Medizin“, Dr. Ni Maoshing, Verlag Knauer Menssana
„Der zweite Frühling. Wechseljahre aus der Sicht der TCM“, Isnardy Nina, Diplomarbeit 2016
„Schulunterlagen“, Internationale Hara Shiatsu Schule
„Die Heilung der Mitte“, Die Kraft der Traditionellen Chinesischen Medizin, Dr. med. Georg Weidinger, Ennsthaler Verlag Steyr, 3. Auflage 2018
„Grundlagen“, der Traditionellen Chinesischen Medizin, Dr. Florian Ploberger, Bacopa Verlag, 1. Auflage 2007
„Atlas Shiatsu“, Die Meridiane des Zen – Shiatsu, Wilfried Rappenecker u. Meike Kockrick, Elsevier Verlag, 3. Auflage 2016
„Leitfaden Akupunktur“, Punktlokalisierung und Stichtechnik, Urban u. Fischer, 1. Auflage 2005
„Weisheit der Wechseljahre“, Selbstheilung, Veränderung und Neuanfang in der zweiten Lebenshälfte, Dr. med. Christine Northrup, ZS- Verlag, 3. Auflage 2018

„Frauenkörper – Frauenweisheit“, Wie Frauen ihre ursprüngliche Fähigkeit zur Selbstheilung wiederentdecken können, Dr. med. Christine Northrup, ZS- Verlag

„Die Heldinnenreise“, Wege zu den weiblichen Kraftquellen, Auszüge, Sabine Groth,

Kösel Verlag

„Mit TCM gelassen durch die Wechseljahre, Prof. TCM Li Wu u. Dr. Natalie Lauer,

Mankau – Verlag, 1. Auflage 2018

„Das geheime Wissen der Schamanen“

Wie wir uns selbst und andere mit Energiemedizin heilen können, Albert Villoldo, Goldmann Verlag, 15. Auflage 2001

„Die Medizin der Chinesen“

Erfahrungen mit der fernöstlichen Heilkunst, Carl – Hermann Hempen, Goldmann Verlag, 1991

„Meridian Dehnübungen“, Shizuto Masunaga, Felicitas Hübner Verlag, 1999

„TCM und Akupunktur in Merksätzen“, Franz Thews / Udo Fritz, Thieme Verlag, 2018

Ziegelbauer Katharina Mag. Ernährungsberatung nach TCM, <https://www.ernaehrungsberatung-wien.at/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Avatara>

www.zitate-und-weisheiten.de

www.chinesischekrauter.com

www.naturmed.de

www.tcm..praxiswien.net

www.ernaehrungsberatung-wien.at

www.naturheilzentrum-breidenbach.de

www.daegfa.de

www.jalilah.de

www.anshen.at

www.9palacectcm.com

www.gesundheitswissen.de

www.thieme-connect.de

www.oeds.at

www.compassioner.com

www.kinderwunschhilfe.de

www.msmanuals.com

www.shiatsu-austria.at

www.annatsu.at

www.lemondays.de

www.festivaldersinne.info

ANGELIKA BECKER



Warum sich gerade Shiatsu zu einem fixen Bestandteil in mein Leben entwickelt hat? Nach jeder Shiatsu-Stunde ist „MEHR“ von mir da als zuvor. Ob als Klientin oder als angehende Praktikerin. Mehr Lächeln, mehr Energie, mehr Sprache, mehr Wohlbefinden und Verbundenheit. Dreht sich das Lebenskarussell zu schnell, reißt es einem schon einmal den Boden unter den Füßen weg. Auch ich durfte diese Erfahrung machen. Zu dieser Zeit haben mir liebevolle Freunde sowie Lehrer*innen der Hara-Shiatsu Schule, die Hand gereicht, mit mir ihre gefühlte Weisheit geteilt und mich mit beherzter Körperarbeit, über mich hinauswachsen lassen. „Vom Lebensfrust zur Lebenslust“ beschreibt meinen Weg am besten. Shiatsu stärkt die Buntheit des Mensch-Seins im Alltagskaleidoskop. In der Hara-Shiatsu Schule habe ich den Ausbildungsweg gefunden, der Fachwissen, Intuition und reflektierte Praxis verbindet und den Menschen in seiner Ganzheit wahrnimmt. Mit viel Herz, Humor und Hingabe gebe ich diese Erfahrungen an meine Klient*innen weiter.

Spezielle Themen die mir eine tiefe Herzensangelegenheit sind: Shiatsu als positive Einflussnahme auf chronischen Schmerz sowie körperliches Stressmanagement durch individuelle Selbstregulationstechniken. Melde Dich ;)

KONTAKT: angelikabecker37@mail.com

NINA BERTEL

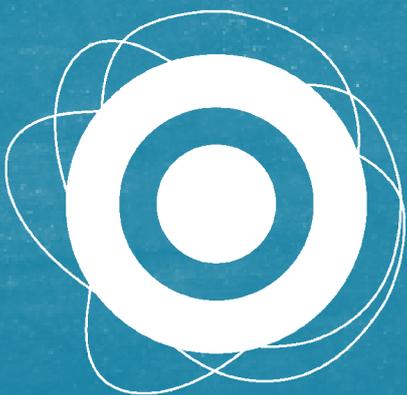


Ich war jahrelang mit Leidenschaft im Kreativbereich eines Verlages tätig. Zu meinen Stresszeiten hat mich meine Shiatsu Praktikerin, die auch in der Hara-Shiatsu Schule gelernt hat, regelmäßig begleitet, geerdet und mir geholfen, mein körperliches Wohlbefinden wiederzufinden. Durch diese Erfahrungen ist mir bewusst geworden, wie wichtig das ist und hat mir einen neuen Weg gezeigt. Das, was mir geholfen hat will ich jetzt weitergeben. Ich war schon immer eine gute ZuhörerIn und Berührung liegt mir am Herzen. Nach 3 Jahren in der Hara-Shiatsu Ausbildung geht es erst richtig los. Es gibt noch so viel Interessantes zu lernen und Erfahrungen zu sammeln.

KONTAKT: nina.bertl@gmx.at

für's Leben lernen

Wir lernen viel im Laufe unseres Lebens:
In der Schule, in der Ausbildung, im Beruf.
Was wirklich wichtig ist, vermittelt unser
Bildungssystem jedoch nicht: Wie werde
ich glücklich? Wie bleibe ich gesund?



DAS ZENTRUM

www.das-zentrum.com



*„Where the
magic happens!“*



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
Shiatsu

Mariahilfer Straße 115
1060 Wien

☎ +43 1 595 48 48

✉ office@hara-shiatsu.com

AUSBILDUNG - WEITERBILDUNG - BEHANDLUNGSZENTRUM

www.hara-shiatsu.com